

Rouler en peloton



1) On est un club, on roule en groupe

Rouler avec un club implique une discipline différente des sorties en solitaire :
on roule en groupe pour se retrouver entre amis
mais aussi pour économiser de l'énergie et/ou améliorer ses performances

Dans tous les cas, il ne faut jamais oublier que l'on pratique le vélo pour le plaisir:

Si un cycliste est en difficulté, le groupe doit l'attendre ou lui porter assistance.

Il est important de bien choisir son groupe au départ de la randonnée

2) Vitesse de croisière versus vitesse moyenne

La vitesse de croisière est la vitesse à laquelle le groupe devrait évoluer sur terrain plat, sans vent notable. La vitesse moyenne fait référence à la distance parcourue divisée par la durée de la randonnée, sans les arrêts et les pauses.

Avant chaque randonnée, nous formons des pelotons selon la vitesse de croisière.

3) L'autonomie du cycliste grégaire

Bon, on roule en groupe mais on demeure un individu. Bien que l'on bénéficie de l'aide du groupe en cas de pépin, il faut néanmoins prévoir les imprévus. Avant une randonnée, il faut s'assurer des points suivants :

Vélo, en ordre : pneus bien gonflés et pas trop usés, freins et dérailleurs en ordre, etc.;

Trousse de réparation de base : pompe, chambre à air, rustines, quelques clés hexagonales;

Vous avez le parcours (et vous savez lire une carte!);

Vous avez suffisamment de ravitaillement : eau, bar énergétique;

Vous avez un peu d'argent et des pièces d'identités (carte d'assurance-maladie).

4) La sécurité en peloton

Rouler en peloton implique des risques, et aussi il faut faire preuve d'une grande prudence lors de cet exercice. Les risques sont d'autant plus élevés que nous devons partager la route avec des automobilistes. Aussi, **il est du devoir de chaque cycliste d'assurer non seulement sa sécurité personnelle mais aussi celle du groupe.**

Signaler ses intentions (arrêts, virage à gauche ou à droite) en utilisant les signes suivants :



Arrêt



Virage à gauche



Virage à droite

Il est du devoir des cyclistes en tête de peloton d'indiquer leurs intentions (arrêt, relais, changement de direction) ainsi que les dangers imminents (en particulier les trous et les objets qui jonchent le sol). **Si vous croyez qu'un cycliste de votre groupe a un comportement dangereux ou qu'il roule mal, il est de votre devoir de l'en informer de façon diplomatique. Si vous descendez de votre vélo, dégagez la route.**

5) Les dix commandements des pelotonneurs

Gardez la tête haute, ne fixez pas la roue directement en avant de vous.

Soyez régulier et prévisible : roulez sans donner de coups

Gardez votre ligne (trajectoire)

Roulez carrément derrière ou à côté d'un autre cycliste
Annoncez vos intentions à l'avance
Annoncez les imperfections de la route ou autres dangers suffisamment à l'avance
Les premiers de tête ont la tâche de prendre soin du peloton
Roulez à une vitesse qui convient au plus faible du peloton
Passez le relais avant d'être épuisé
Buvez ou mangez dans un peloton seulement lorsque les conditions le permettent

6) Les techniques de sillonnage

Au Québec, on devrait dire que la file indienne est la seule formation permise.
La première règle à suivre est de vérifier si un véhicule s'en vient par l'arrière ou par l'avant.
La seconde règle à respecter est d'éviter de passer le relais dans une courbe ou une côte.
Troisième règle : n'attendez pas d'être épuisé avant de céder votre place.
Si la voie est libre, indiquez, par un geste ou de vive voix que vous avez l'intention de passer le relais.
Si une voiture arrive alors qu'un relais est en cours, laissez immédiatement le cycliste relayeur réintégrer le peloton.
Lorsque vous prenez la tête du peloton, svp gardez le même rythme et la même vitesse.
Si vous êtes vraiment épuisé et que vous voulez néanmoins continuer avec votre peloton, restez à l'arrière du peloton.

7) Les montées et les descentes

Pour bien réussir votre montée, sachez gérer votre effort en évaluant la côte à l'avance.
Le secret pour réaliser une montée régulière sans trop de peine consiste à appliquer toute la puissance sur les pédales pendant la rotation entière. De la même façon que vous poussez sur les pédales, vous devriez les tirer vers l'arrière et vers le haut, pour ensuite les pousser à nouveau vers l'avant et vers le bas (la technique du pédaler rond).
Lorsque vous ne pouvez plus appliquer suffisamment de puissance pour maintenir votre cadence, il est temps de vous lever sur vos pédales; on appelle cela montée en danseuse.
Dans les descentes, vous devriez vous éloigner légèrement les uns des autres. À l'avant, le meneur doit adopter la position la plus aérodynamique possible et continuer à pédaler. Les cyclistes derrière lui devraient freiner légèrement, ou se laisser volontairement ralentir par le courant d'air afin d'éviter de dépasser les cyclistes à l'avant. Reformez le groupe à nouveau au bas de la pente.

8) Les trucs du métier

La cadence de pédalage idéale se situe aux alentours de 80 à 90 tours minutes (100 à 110 si vous êtes un cousin de Lance Armstrong).

Pédalez tout le temps : même dans les descentes! Vous aurez ainsi un rythme plus constant ce qui sera certainement apprécié des cyclistes qui vous suivent.

Pédalez « rond » : apprenez à pousser et tirer en même temps sur les pédales. Avec des fixations automatiques et de bonnes chaussures, vous serez étonné de la puissance que vous pouvez développer.

Apprenez à tenir le guidon d'une seule main tout en restant stable : vous serez ainsi en mesure de boire en roulant.

Hydratez vous régulièrement : buvez avant d'avoir soif. Si vous avez soif, vous êtes déjà déshydraté! Apportez de préférence un bidon de boisson énergétique et un bidon d'eau.
Dans le même ordre d'idée, **mangez avant d'avoir faim**. Votre dépense énergétique est énorme, surtout si vous faites 4 ou 5 heures de vélo. De plus, n'oubliez pas que le repas le plus important est le souper de l'avant veille.

Ne partez pas une randonnée en trombes : laissez le temps à votre peloton de se réchauffer (10 - 15 minutes) avant d'atteindre la vitesse de croisière annoncée.

Finalement, soyez zen et profitez au maximum du paysage !